CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHR. ZDROWIA I UBEZPIECZ. SPOŁECZNYM.

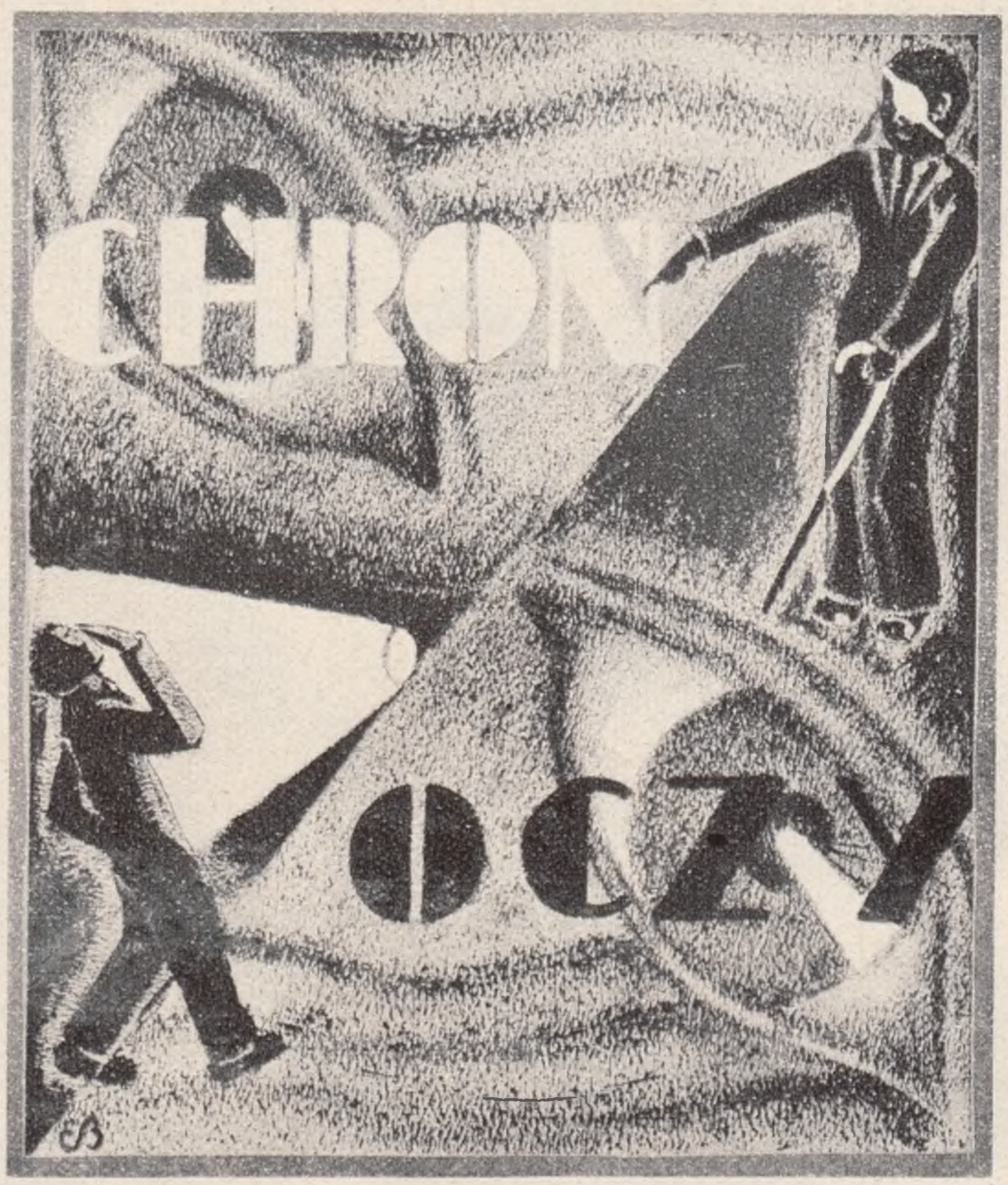
DROGA DO ZDROWIA

ROK II 1932

Nr 4 KWIECIEŃ



Wzrok jest błogosławieństwem życia



Nie będziemy się długo zastanawiali nad ważnością higjeny oka, czyli ochrony i pielęgnowania zdrowego oka, gdyż każdy zdaje sobie sprawę, czem dla człowieka jest oko, jako zmysł wzroku. Nietylko utrata oka, ale i jego choroba może przejściowo lub na stałe upośledzić zdolność widzenia oraz wywołać zmiany, szpecące oko. A wiemy, że ładny wygląd oka odgrywa wielką rolę w życiu każdego człowieka.

Na czem polega ładny wygląd oka?

Oko i jego otoczenie: powieki, rzęsy i brwi, muszą być symetryczne, po obu stronach jednakowe i nie wykazywać zmian chorobowych. Czynność oka powinna być prawidłowa, to znaczy oko musi dobrze widzieć.

Najważniejsza część narządu wzroku — gałka oczna — jest otoczona tkanką tłuszczową i mięśniami, poruszającemi oko, dobrze ochronione w oczodole, utworzonym z kości czaszki i twarzy. Najdelikatniejszy nasz narząd leży w jamie (oczodół), od zewnątrz widoczna jest tylko rogówka. Reszta gałki pokryta jest spojówką. Lśniąca, przeźroczysta, kulisto wypuklona rogówka tworzy okno, przez które przedostają się promienie świetlne do oka. Przez rogówkę widzimy głębiej umieszczoną tęczówkę, która bywa różnie zabarwiona. W środku niej znajduje się okrągły otwór, zwany źrenicą, która podczas patrzenia na bliskie przedmioty albo wskutek silnego światła zwęża się, natomiast podczas patrzenia w dal albo w ciemności rozszerza się. Od przodu gałka oczna pokryta jest śluzówką, zwaną spojówką. Zaczyna się ona na brzegu rogówki, otacza przód gałki ocznej i przechodzi na wnętrzną powierzchnię powiek, tworząc w ten sposób worek spojówkowy. Od przodu narząd wzroku zamknięty jest powiekami. Podczas ruchów powiek, które nazywamy mruganiem, łzy zwilżają rogówkę, ogrzewają ją i nie dopuszczają do jej wysychania. Na brzegach powiek znajdują się rzęsy.

Zastanówmy się, na jakie szkodliwe wpływy są narażone nasze oczy.

Przedewszystkiem pył i kurz, fabryczne i laboratoryjne wyziewy chemiczne mogą łatwo dostać się do oka, przez co drażnią spojówkę i wywołują mniej lub więcej ostre nieżyty spojówkowe. Zdolność rozróżniania jasności od ciemności i kolorów oraz oddziaływanie na światło, słowem zdolność oka odbierania wrażeń świetlnych nasuwa pytanie, czy oko we wszelkich okolicznościach znosi światło bez szkody dla siebie?

Wiemy, że wskutek bardzo silnego oświetlenia bystrość wzroku na krótszy czas lub nawet na stałe zostaje upośledzona. Nikt nie może gołem okiem bezkarnie patrzeć na słońce, co się w pierwszej chwili ujawnia w wystąpieniu przed okiem czarnej plamy. W razie patrzenia w świetlny łuk lampy elektrycznej, dalej, w razie odbijania się promieni słonecznych od wody lub śniegu, odczuwamy piekący ból w oczach. Dlatego w tych warunkach należy nosić dymne lub zielone okulary ochronne.

Specjalną uwagę należy zwrócić na zachowanie się podczas naświetlania lampą kwarcową. Bezwzględnie należy zakładać okulary czarne, gdyż samo zamknięcie oczu jest niewystarczające. Również osoby towarzyszące, które znajdują się w promieniu działania lampy kwarcowej, powinny swoje oczy ochraniać czarnemi okularami, gdyż naświetlenie spojówek lampą kwarcową wywołuje po kilku godzinach tak silny ból oczu, łzawienie i niemożność patrzenia, że chorzy w nocy się budzą z uczuciem przerażenia, że oślepli. Stan ten mija po upływie kilkunastu godzin.

Widzimy, że z jednej strony za silne światło jest dla oka szkodliwe, z drugiej zaś należy unikać słabego oświetlenia. W szkołach, w biurach, w urzędach należy zwracać uwagę, żeby oświetlenie było dobre, żeby czytanie i pisanie nie odbywało się w półmroku. W mieszkaniach prywatnych zasłanianie okien firankami i portjerami nie jest właściwe, gdyż zmniejsza ilość światła w pokoju. Przy sztucznem oświetleniu światło nie powinno razić, jednakże siła światła powinna być dostateczna. Często spotykamy się z pytaniem, czy można czytać, leżąc? Pozwalamy na to tylko ludziom dorosłym, zwracamy im jednak uwagę, że światło powinno padać na książkę, a czytający powinien leżeć na wznak z wysoko ułożoną głową. Dzieciom i młodzieży czytać w łóżku nie pozwalamy.

Przy pracy zawodowej warsztat powinien być dobrze oświetlony. Najlepszem światłem jest dzienne, najlepsze miejsce dla warsztatu znajduje się w pobliżu okna, przyczem światło powinno padać z lewej strony, tak, żeby od prawej ręki nie padał cień przed oczami.

Jako źródeł sztucznego oświetlenia używamy płonącego gazu, lamp elektrycznych i naftowych. Dużej różnicy między temi rodzajami światła niema. Lampa powinna świecić dostatecznie jasno; należy ją stawiać blisko od oświetlanego przedmiotu i okrywać zasłoną, najlepiej zieloną. Stołowych lamp gazowych należy unikać z powodu ciepła, które wydzielają.

Podczas czytania lub pracy przy słabem oświetleniu wzrok szybko się nuży, co pociąga za sobą zbliżanie książki lub roboty do oczu i złą postawę ciała. W młodym wieku upośledza to oddychanie i może wywołać skrzywienie kręgosłupa. Niektórzy lekarze przypuszczają, że krzywa postawa ciała i przechylanie głowy podczas pracy ku przodowi po dłuższym czasie wywołuje krótkowzroczność „nabytą“ (w odróżnieniu od wrodzonej).

Zadamy sobie teraz pytanie, jak dbać o swoje oczy?

Zdrowe oko nie wymaga specjalnej opieki. Zdrowy człowiek ze zdrowemi oczyma może większą liczbę godzin na dzień pracować, nie doznając żadnych zaburzeń wzrokowych. Najlepszym wypoczynkiem dla oczu jest patrzenie w dal, gdyż wtedy ustaje praca mięśni ocznych i oko znajduje się w zupełnym spokoju. Inaczej rzecz się przedstawia z oczyma choremi, lub z oczyma osób, których cały ustrój jest osłabiony wskutek wycieńczającej choroby. Wówczas nie należy oczom stawiać nadmiernych wymagań, a więc należy ograniczyć liczbę godzin pracy, wytężającej wzrok, lub wogóle pracy takiej zupełnie zaniechać po naradzie z lekarzem.

W tem miejscu należy w kilku słowach powiedzieć, kto i jakich powinien używać okularów? Dobierać szkła dla dzieci lub dorosłych powinien lekarz, a nie optyk, jak to często się zdarza. Okulary źle dobrane psują wzrok, wywołując silne bóle i zawroty głowy. Często się zdarza, że panie zgłaszają się o poradę do lekarza dla siebie lub dzieci i zgóry zaznaczają, że same okularów nosić nie będą i dzieciom na to nie pozwolą, gdyż okulary szpecą twarz. Stanowisko takie jest niesłuszne, gdyż przez nienoszenie szkieł, jeżeli one potrzebne, osłabia się wzrok, a w razie istnienia zezu zboczenie to coraz bardziej się potęguje. Wszyscy, u kogo lekarz uzna za konieczne noszenie okularów, muszą zastosować się do jego rady. *Dr. S. T.*

Egipskie zapalenie oczu, czyli jaglica (Trachoma)

Jest to choroba zakaźna, łatwo się udzielająca. Rozpoczyna się ona podstępnie, niepostrzeżenie; chory na początku odczuwa w oczach lekkie swędzenie lub pieczenie, później oczy zaczynają łzawić, a rano po całej nocy pojawia się wydzielina ropna. Jeżeli chory zgłosi się do lekarza w takim stanie, po odwróceniu powiek okaże się, że cała ich spojówka zasiana jest drobnemi ziarnami, przypominającemi ziarna ugotowanej kaszy jaglanej; stąd nazwa tych ziarn: „jagła", a choroby: „jaglica". Systematyczne leczenie w tym okresie daje dobre widoki wyleczenia z tej strasznej choroby, natomiast zaniedbanie leczenia sprzyja powolnemu dalszemu rozwojowi choroby. Powstaje uczucie kłucia, palenia, niemożność patrzenia na światło, a wydzielina ropna potęguje się.



Zanieczyszczamy sobie ręce zarazkami jaglicy przez dotykanie twarzy i okolic oczu osoby chorej lub przy podawaniu ręki.

Dochodzi do zajęcia rogówki; zwłaszcza górna jej część przysłania się grubą siecią naczyń, t. zw. łuszczką. Powieki grubieją, oko zaś wskutek tego pozornie się zmniejsza. Rzęsy przybierają różne kierunki. O ile nachylają się one ku środkowi, drażnią rogówkę i wywołują wrzody rogówkowe, po których zostają białe plamy, zwane bielmem. Zależnie od wielkości i usadowienia się bielma oko albo wogóle przestaje widzieć, albo widzi bardzo mało. Chory staje się wtedy kaleką.

Takie fatalne zakończenie choroby następuje po kilku latach, jeżeli chory zaczął się leczyć późno albo leczy się niedbale, przerywając leczenie już wtedy, kiedy choroba została zaledwie podleczona, a niezupełnie wyleczona.

Przyczyną jaglicy są zarazki, które znajdują się w wydzielinie ropnej i w łzach, wydobywających się z oczu jagliczych. Dla zarażenia się jaglicą niezbędnem jest, aby zarazki jaglicze dostały się do oka.

W jaki sposób zarażamy się jaglicą?

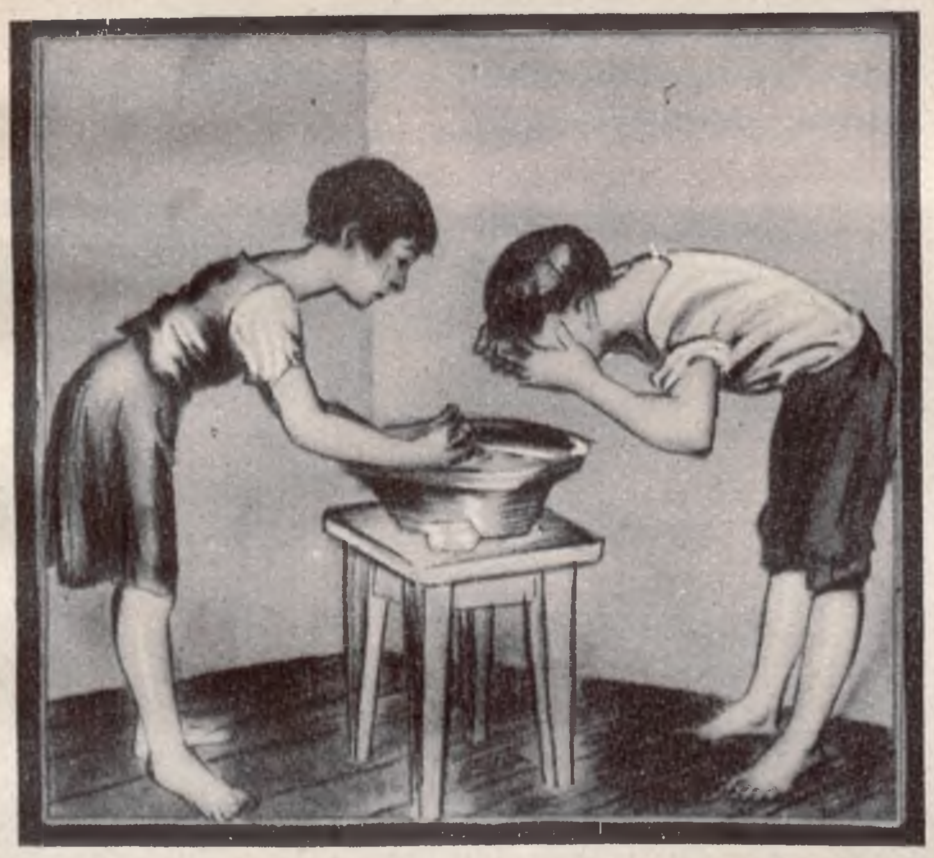
Najczęściej zarazki jaglicze przenosimy do zdrowego oka, wycierając je brudnemi palcami, któremi uprzednio dotykaliśmy zakażonych przedmiotów, np. pieniędzy, książek, klamek, poręczy i t. d. Następnie zarażamy się, używając chustek do nosa i ręczników ludzi chorych na jaglicę.

Chory na jaglicę, w celu ochrony rodziny i dalszego otoczenia przed zakażeniem, powinien pamiętać, że choroba jego jest zaraźliwa i zawsze powinien mieć do swego użytku osobny ręcznik, chustki do nosa, miednicę do mycia się i często dokładnie myć ręce. Obowiązkiem takiego chorego jest: leczyć się wytrwale aż do zupełnego wyzdrowienia, a po wyleczeniu się zgłaszać się do kontrolnego badania początkowo co kilka tygodni, później — można rzadziej. Całe otoczenie chorego również należy poddawać co pewien czas badaniu w celu wczesnego odkrycia możliwego zakażenia.

W razie stwierdzenia jaglicy w szkole lub internacie, chorego należy odosobnić, a wszystkich jego kolegów poddać kontrolnemu badaniu. Choremu z wydzieliną ropną nie pozwalamy pracować, żeby innych nie zaraził, chorych zaś dzieci nie puszczamy do szkoły.

W razie wystąpienia dolegliwości ocznych należy natychmiast zgłosić się do lekarza po poradę.

Sprzyja zakażeniu jaglicą



Używanie wspólnej miednicy z chorym na jaglicę.

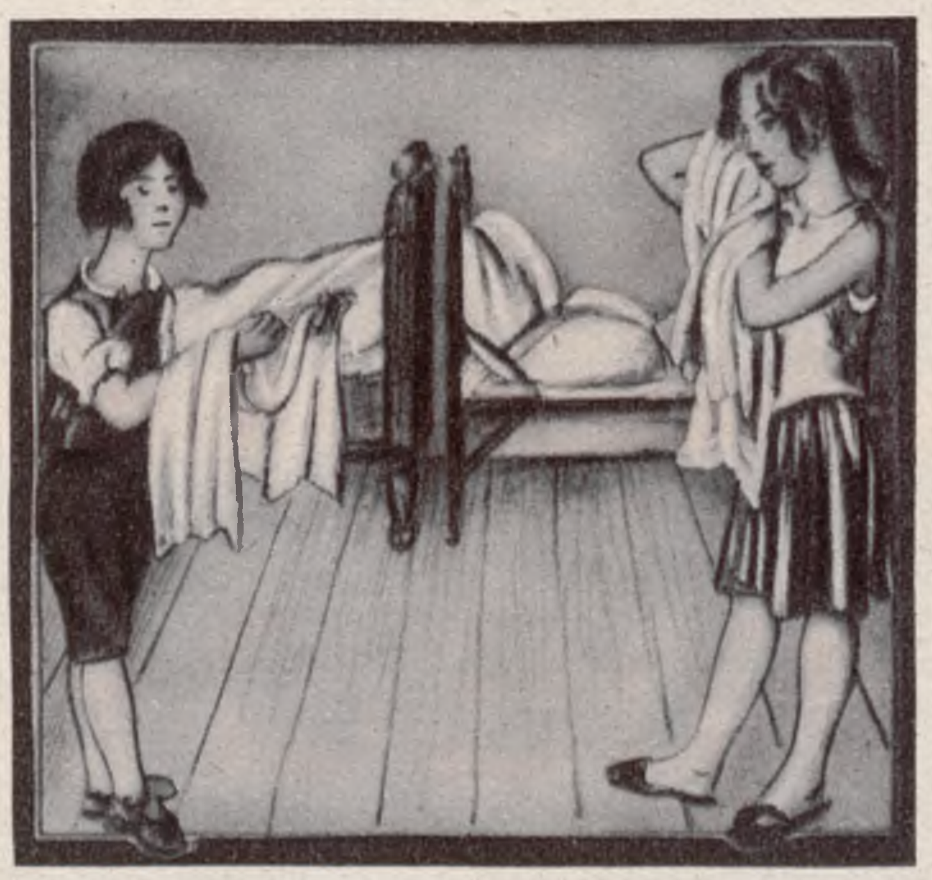


Używanie wspólnego ręcznika oraz sypianie na wspólnej pościeli z chorym na jaglicę.

Zapobiega zakażeniu jaglicą



Używanie czystej wody i zawsze oddzielnej miednicy.



Używanie własnego i czystego ręcznika oddzielnej pościeli.

PRECZ Z BRUDEM! NIECH ŻYJE CZYSTOŚĆ!

Brud, nieporządek i nieczystość są to pojęcia pokrewne, choć niejednoznaczne. Brudem zwykle nazywamy coś uchwytnego, natomiast nieczystość i nieporządek są właściwościami dość nieokreślonemi, które rażą człowieka kulturalnego. Brud daje się łatwiej usunąć, walka z nieczystością jest o wiele cięższa. Co to jest brud? Różne na to pytanie otrzymalibyśmy odpowiedzi: gospodyni domu nazwie „brudem" niedopałek papierosa, rzucony na podłogę, pokojówka — zadeptaną podłogę, rodzice twierdzą, że „brudem" są niedomyte ręce dziecka. Przeto pojęcie „brudu" jest zmienne i zależy od czasu i miejsca. Piasek, którym bawimy się z przyjemnością nad brzegami morza, zaniesiony na obuwiu do mieszkania, „brudzi" dywan; czarnoziem, tak pożądany w ogródku i na roli, razi, jeżeli się oblepia na obuwiu.

Skąd pochodzi brud, że tak powiem, codzienny?

Powietrze, woda, mieszkanie, odzież i ciało zanieczyszczają się pyłem ulicznym, dymem kominów fabrycznych, lokomotyw i domów mieszkalnych, resztkami przemysłowej wytwórczości, odpadkami pożywienia, gnijącemi liśćmi i t. d. Jeżeli wszystkie te zanieczyszczenia osiadają na powierzchni ciała i przedmiotów (ubranie, bielizna) i łączą się z niemi ściślej, nazywamy je brudem. Kitem, który przytwierdza zanieczyszczenia do skóry, jest wilgoć, stale pokrywająca powierzchnię naszego ciała. Pochodzi ona z potu. Ponieważ pot zawiera w sobie tłuszcz, brud ciała zawsze jest tłusty, tak, iż dla dokładnego jego usunięcia musimy rozpuścić tłusty kit, spajający zanieczyszczenia w brud (zimna woda nie rozpuszcza tłuszczu!). Dlatego dla usunięcia brudu z powierzchni ciała lub bielizny, która zwykle bywa przepocona, należy używać mydła, gdyż ono tłuszcz rozpuszcza.

Górskie powietrze zawiera w sobie najmniej zanieczyszczeń, natomiast wielkomiejskie — zawsze bywa przeładowane pyłem i ulewne deszcze tylko częściowo i na krótki czas je oczyszczają. Za każdym oddechem wchłaniamy mnóstwo pyłu, który osadza się na śluzówce dróg oddechowych. Pył, pochodzący z niektórych wytworów przemysłowych, jest szczególnie szkodliwy dla ustroju ludzkiego: działa on na błony śluzowe wielorako: drażni je mechanicznie i chemicznie, a często staje się źródłem różnych zakażeń, zawiera bowiem w sobie zarazki chorobotwórcze.

Ustrój nasz sam broni się przed zanieczyszczeniami.

Wilgotna błona śluzowa nosa zatrzymuje dwie trzecie pyłu, wdychanego z powietrzem, i usuwa go razem ze swą wydzieliną przez kichanie i siąkanie, płuca zaś oczyszczają się przy pomocy kaszlu. Jednakże pewna część pyłu pozostaje w pęcherzykach płucnych i naczyniami chłonnemi wędruje do gruczołów, gdzie się osadza.

Dla zdrowia ludzkiego jest bardzo szkodliwy pył kamienny, powstający podczas obrabiania sztucznych i naturalnych minerałów, gdyż cząstki jego posiadają ostre krawędzie i kaleczą, jak nożem, śluzówkę dróg oddechowych. Jeżeli przytem pył ten zawiera pierwiastki trujące, może doprowadzić, do zatrucia całego ustroju (np. pył ołowiowy — wywołuje ołowicę).

Skaleczenia śluzówki przez ostre pyłki tworzą bramę wpadową dla drobnoustrojów chorobotwórczych (np. gruźliczych).

Człowiek w miarę uprzemysłowienia życia wysila się, aby uchronić się przed zanieczyszczeniami powietrza. Technika usiłuje zmniejszyć ilość sadzy i dymu przez jak najdokładniejsze spalenie węgla w piecach fabrycznych i domowych, przez coraz szersze stosowanie motorów elektrycznych i opału gazowego.

Zwalczanie kurzu ulicznego wymaga: 1) moszczenia ulic materjałem, dającym jaknajmniej możliwie nieszkodliwego pyłu, 2) wiązanie tego pyłu tak, aby się nie mógł unosić przy lada podmuchu wiatru (smołowane drogi). Współczesne miasta muszą troszczyć się o odpowiednie utrzymanie bruków bez względu na koszta. Utrzymanie ich w porządku, zmywanie i polewanie podnosi zdrowotny stan mieszkańców i estetyczny wygląd miasta.

Troski o czystość nie możemy ograniczać jedynie do większych skupień ludzkich. Zaniedbane i zapylone drogi źle świadczą o stanie kultury kraju. To samo da się powiedzieć o zanieczyszczonych wozach kolejowych. Nigdzie może brud nie razi tak bardzo, jak na dworcach kolejowych i w wagonach. Publiczność powinna tutaj współdziałać z zarządem i nie rzucać papierosów i odpadków pod ławki, nie pluć na podłogę, nie opierać nóg na siedzeniach. Z drugiej jednak strony należy stwierdzić, że utrzymanie w czystości poduszek wagonowych i zasłon okiennych nasuwa bardzo dużo trudności, tak, iż bezpośrednie opieranie na nich głowy jest niehigjeniczne i może łatwo spowodować zakaźną chorobę. Istnieje specjalna higjena zachowania się w hotelach, restauracjach i wogóle miejscach publicznych. Z naciskiem podnieść należy, że zakłady, przez które przepływa dużo publiczności, powinny być wzorem czystości i porządku. Źle sprzątnięte pokoje, nieświeże serwety, poplamione nakrycie, zaniedbany wygląd służby hotelowej i t. p. sprawiają jak najgorsze wrażenie, gdyż dają wyraz brakowi higjenicznych warunków.

A cóż dopiero mówić o domu rodzinnym! Ognisko domowe, w którem spędzamy czas wolny od pracy i w którem rozgrywają się wszystkie ważniejsze momenty naszego życia, powinno przedewszystkiem odpowiadać wymaganiom higjeny. Brud, nieporządek i zaniedbanie nietylko odbierają mu wszelki urok, ale sprawiają, że dom staje się zbiorowiskiem wszelkich drobnoustrojów. Gospodyni powinna przestrzegać czystości pokojów i kuchni, często je przewietrzać, podłogę i meble oczyszczać z kurzu wilgotną ścierką, aby się nie unosił on podczas sprzątania. Utrzymanie czystości odzieży również ma pierwszorzędne znaczenie. Bieliznę, bezpośrednio przylegającą do ciała, należy często zmieniać, wierzchnie ubranie zimowe (z konieczności wełniane) należy często trzepać i czyścić, gdyż gromadzi się w niem dużo kurzu. Latem należy używać odzieży, którą można często prać (ubrania płócienne, bawełniane).

Kilka uwag poświęcimy chusteczce do nosa.

Chusteczka taka posiada ściśle określone przeznaczenie: „wycieranie nosa". Niestety, posługujemy się nią także i w innych celach. Nietylko siąkamy do niej, lecz ocieramy nią pot z czoła i z rąk, spluwamy do niej (!), zmiatamy nią kurz z ławki, okurzamy obuwie, a nawet używamy jej do przewiązania rany... Oczywiście, w ten sposób chusteczka staje się rozsadnikiem mnóstwa chorób!

Umiłowanie czystości znamionuje wszystkie narody kulturalne. Tylko u ludów pierwotnych, tkwiących jeszcze w barbarzyńskiej ciemnocie, znajdujemy miasta brudne, ulice zaniedbane, mieszkania niechlujne, pełne robactwa, które nietylko budzą wstręt, lecz także roznoszą wszelkiego rodzaju epidemje.

Woda i mydło są to dwa oręże do zwalczania brudu. Bez przesady możemy powiedzieć, że o cywilizacji narodu można wnioskować z ilości zużytego przezeń mydła...

Dr. B. M.









NIEDBALSTWO JEST GROŹNE DLA OCZU!



Praca a wzrok

Jednem z najcięższych kalectw, jakie mogą dotknąć człowieka, jest ślepota. Staje się on wtedy całkowicie niezdolny nietylko do pracy, ale nawet do normalnego życia. Boleśnie odczuwa swoje nieszczęście, uważa się za pokrzywdzonego, upośledzonego, co niezmiernie źle odbija się na jego nerwach. Bezradny i rozgoryczony jest ciężarem dla otoczenia i dla siebie samego. Każdy zdaje sobie z tego sprawę. Często można usłyszeć: „ślepota, to najgorsze kalectwo". A jednak widzimy, że wielokrotnie ktoś naraża się na to „najgorsze kalectwo" przez własną lekkomyślność.

Oko jest narządem bardzo czułym i delikatnym, toteż trzeba je troskliwie strzec i ochraniać. Zwłaszcza powinien to robić człowiek pracujący, który może polegać tylko na pracy własnych rąk i oczu.

Wszelka praca zawodowa zużywa wzrok, a częstokroć naraża go na niebezpieczeństwo. W tych fabrykach, gdzie przy pracy wytwarzają się gazy i kwasy, w hutach, gdzie panuje wysoka temperatura i oślepiające światło, te wszystkie wyziewy, blask i gorąco działają niezmiernie szkodliwie na delikatny narząd wzroku. Jedyną ochroną są tu okulary, które zmniejszają szkodliwe działanie, osłaniając oko. Toteż nie należy przez niedbalstwo albo pośpiech zaniedbać tego koniecznego zabezpieczenia. Założenie okularów trwa kilka sekund, a można uniknąć nieszczęścia na całe życie. Także tam, gdzie drobne odpryski kamienia, żelaza czy innego materjału mogą uszkodzić gałkę oczną, nie można zapominać o okularach.

Pośrednio działają także na wzrok zatrucia różnego rodzaju, jak zatrucie ołowiowe, zdarzające się w fabrykach ołowiu i u zecerów w drukarniach. Wtedy trzeba leczyć cały ustrój, a i wzrok się poprawi i nie dojdzie do ślepoty.

Niebezpieczeństwo osłabienia i co za tem idzie, utraty wzroku, grozi zresztą nietylko pracownikom fabrycznym. Szwaczki, krawcowe, często lekceważą sobie tę sprawę, bezmyślnie stawiając maszynę w najciemniejszym kącie pokoju, czy też szyjąc o zmroku dla „oszczędzenia światła".

Nie myślą o tem, że tę parogroszową oszczędność będą musiały opłacić chorobą, a nawet kalectwem.

Oko, wzrok, jest rzeczą niezmiernie cenną dla każdego. Ale szczególnie dla człowieka pracującego, więc on właśnie najtroskliwiej musi dbać o to największe dobro, jakiem są dla niego oczy.

Jak wynaleziono okulary

Już w drugiem stuleciu przed Chr. uczeni greccy zauważyli, że światło, padające na krzywe i przeźroczyste powierzchnie, zmienia kierunek. Zjawisko to, nazwane załamywaniem promieni światła, wykorzystano później do wyrobu szkieł pomniejszających lub powiększających, tak zwanych soczewek, które dzisiaj służą jako okulary do poprawy wad wzroku.

W oku naszem bowiem znajduje się również soczewka, załamująca światło. Przekonano się, że osłabienie widzenia, spostrzegane u ludzi starych, udało się poprawić przez użycie odpowiednich soczewek, umieszczonych między okiem a oglądanym przedmiotem. To spostrzeżenie zapoczątkowało próby poprawiania różnych wad wzroku zapomocą odpowiednich soczewek. Zrazu, gdy jeszcze nie znano szkła przeźroczystego, rozpowszechnione były t. zw. „kamienie do czytania", wyrobione z przeźroczystego kwarcu lub kryształu górskiego. „Kamień" ten układano na czytanem piśmie, powiększając je w ten sposób. Około r. 1300 wynaleziono pierwsze okulary, t. j. z soczewkami, umieszczonemi przed naszemi oczyma. Kto był ich wynalazcą, o tem dokładnie nie mówią zapiski historycznych czasów. Z biegiem czasu udoskonalono ogromnie wyrób soczewek i dzięki temu można dzisiaj wyśmienicie poprawiać wady widzenia naszych oczu, jak krótkowzroczność, dalekowzroczność i inne. Natomiast ulepszenie oprawy szkieł prapowczych umożliwia bezpieczne ich używanie nawet przy pracy zawodowej.



OCZY, TO RADOŚĆ ŻYCIA!

Magdzia a oczka



Rano Magdzia pilnie myje
Buzię, ręce, uszka, szyję,
Bo wie, że chorują ludzie,
Co z niedbalstwa żyją w brudzie.



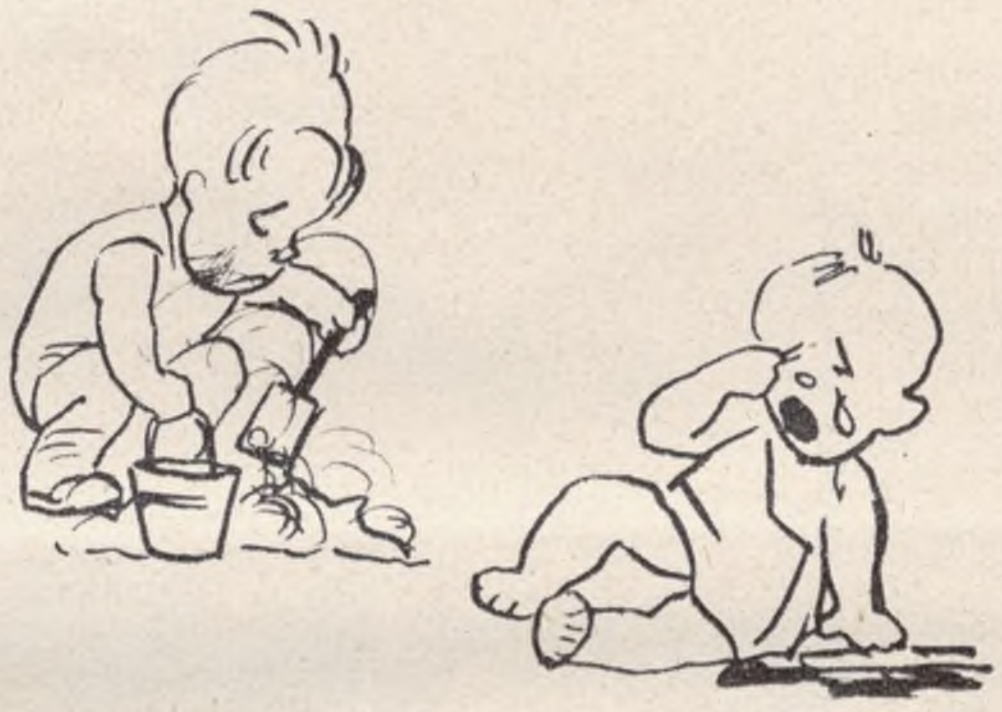
Potem razem z małym Dodo
Grzecznie się za rączki wiodą,
Z gimnastyki ćwiczeń kilka.
Dziesięć minut-mała chwilka,
A nie będzie krzywa, blada,
Tak, jak dzieci u sąsiada.



Teraz Magdzia na śniadanie
Dobre mleko, chleb dostanie
A że gryzie, je powoli,
Nigdy brzuszek ją nie boli.



Wreszcie myśli o spacerze.
Doda także z sobą bierze,
Bo czy chłód, czy słońce świeci,
Spacer dobry jest dla dzieci.



Ale nie jak Jaś, co w kurzu,
W błocie babrze się w podwórzu.
Potem kaszle, stęka, chory,
Koszt, apteka i doktory.
Mama płacze, Mama prosi:
Nie zostawiaj małej Zosi,
Bo się bawi nad rynsztokiem,
Potem kłopot z gardłem, z okiem.



Magdzia Doda tak pilnuje,
Że ten nigdy nie choruje.



Nad wieczorem śpią już dzieci,
Magdzia sobie lampę świeci,
Uczesana i umyta
Zajmującą książkę czyta.



Nie jak Franek, co o zmroku,
Nie szanując swego wzroku
Nosem wprost po kartkach wodzi,
Choć wie dobrze, jak to szkodzi.



Zanim Magdzia się położy,
Jeszcze okno swe otworzy.
Wietrzy pokój przed zaśnięciem
Magdzia grzecznem jest dziecięciem.

ABC higjeny

I. Strzeż pilnie oczy przed uderzeniem, zranieniem, zaprószeniem, rażącym blaskiem światła! Przy pracy osłaniaj oczy zapomocą okularów ochronnych.

II. Nigdy nie dotykaj oczu brudnemi rękami. Tarcie oczu lub nieumiejętne usuwanie obcego ciała może uszkodzić i zakazić gałki oczne.

III. Chroń oczy przed zakażeniem. Ropna wydzielina np. z narządów płciowych zakażonych rzeżączką, przeniesiona przez nieostrożność na spojówki oczu — wywołuje ciężkie zapalenie, sprowadzające najczęściej ślepotę.

IV. Nie wytężaj lekkomyślnie wzroku. Czytanie i praca przy złem oświetleniu, a więc rażącem lub zbyt ciemnem, osłabia wzrok.

V. Dbaj o wzrok własny i swoich dzieci. W razie upośledzonej bystrości widzenia — zasięgnij wcześnie porady lekarza (nie optyka!). Tylko lekarz może należycie rozpoznać wadę wzroku lub inną chorobę oczu i tylko lekarz może wskazać skuteczne leczenie.

Zwędrówki Wystawy Przeciwwenerycznej po kraju.

Wystawa, poświęcona chorobom wenerycznym, odwiedziła w bieżącym roku kilka miejscowości w województwie krakowskiem (Bochnia, Nowy Sącz, Gorlice, Jasło), skupiając około 40 tysięcy osób obojga płci. Zaznajamia ona najszersze warstwy ludności z groźnemi skutkami nieleczonych lub źle leczonych chorób wenerycznych, dalej ze sposobami zapobiegania tym chorobom. Zdrowy człowiek musi wiedzieć, że przy zachowywaniu odpowiednich ostrożności można się ustrzec przed chorobami wenerycznemi. Chory natomiast musi pamiętać, że tylko lekarska pomoc może przywrócić mu zdrowie. Jak długo lekarz nie uzna, że choroba jest wyleczona, niewolno chorym wenerycznie żyć płciowo, a tem więcej wstępować w związki małżeńskie. Albowiem niewyleczeni lub źle leczeni syfilitycy (t. j. chorzy na kiłę) płodzą potomstwo najczęściej nieżywe lub chore (z kalectwami jak wrodzona głuchota, niemota, głuptactwo i t.p.), natomiast pewne powikłania w przebiegu rzeżączki mogą powodować niepłodność.

Te wszystkie ciekawe i ważne wiadomości poznać można na Wystawie Przeciwwenerycznej, gdzie można ponadto nabyć tanie, pouczające broszurki o chorobach wenerycznych (już od 5 gr.). Toteż jeśli w Wasze strony przyjedzie Wystawa Przeciwweneryczna, pamiętajcie z niej skorzystać. Skierujcie na wystawę również wasze dorastające dzieci, by dzięki należytemu pouczeniu mogły uniknąć w późniejszem życiu groźnych chorób.



NIE ZDMUCHUJ KURZU I OPIŁEK, UŻYWAJ MIOTEŁKI!
PRZY ZDMUCHIWANIU NISZCZĄ OCZY I WNĘTRZE NOSA.

Czy wiesz...

...że używanie nikotyny, a więc palenie papierosów, cygar, żucie tytoniu ujemnie wpływa na wzrok, a nawet może spowodować jego utratę.

...że picie alkoholu osłabia nasze oczy, sprowadza różne zaburzenia nerwu wzrokowego, a w pewnych wypadkach może doprowadzić do ślepoty.

Odpowiedzi od Redakcji.

Pani K. R. w K. Sądząc z opisu podanego w liście, cierpi Pani na jęczmień. Jęczmień jest to ropień, umiejscowiony na brzegu powieki, najczęściej wywołany zropieniem gruczołu Meiboma. W przypadkach wczesnych należy usunąć rzęsę w miejscu zapalenia, ażeby zrobić odpływ dla wydzieliny, oraz zastosować gorące okłady. O ile ropień nie ustępuje, trzeba iść do lekarza, by go naciął. Przy nawrotach cierpienia należy zastosować leczenie miejscowe, jakoteż i ogólne (drożdże, szczepionki).

Co do jaglicy i higjeny ogólnej oczu, znajdzie Pani w dzisiejszym numerze „Drogi do Zdrowia“ wyczerpujące wyjaśnienie, napisane przez okulistę.

Panu J. S. z Pińska. 1) Zapytuje Pan, co to są t. zw. witaminy? 2) Jakie posiadają znaczenie dla zdrowia?

1) Skład witaminów nie jest dotąd dokładnie poznany. Znajdują się one w niewielkiej, nie dającej się odkryć ilości w różnych artykułach spożywczych, zwłaszcza roślinnego pochodzenia (kapusta, sałata, marchew, owoce). Z roślin przechodzą one do ustroju zwierzęcego i różnych jego wytworów (mleko, masło). Przez dłuższe gotowanie w wysokiej temperaturze ulegają one rozkładowi. 2) Brak witaminów w pożywieniu poznajemy z różnych chorób, którym ulega ustrój, pozbawiony tych ciał, niezbędnych do prawidłowego życia. Np. masło zawiera w sobie różnego rodzaju witaminy. W ojczyźnie masła, w Danji, podczas wojny chłopi, wykorzystując dobrą konjunkturę, dostarczali masowo masła na rynki zagraniczne, sami zaś odżywiali się słoniną, która nie zawiera w sobie witaminów. Spostrzeżono wówczas, iż śród chłopów duńskich szerzyć się zaczęła choroba rogówki ocznej, polegająca na jej wysychaniu (Xerosis). Przez podawanie masła, zamiast słoniny, ta groźna dla wzroku choroba w krótkim czasie ulegała wyleczeniu.

Brak innych witaminów powoduje szereg innych chorób i zaburzeń czynności ustrojowych (gnilec = skorbut, zapalenie nerwów, krzywica, upośledzenie wzrostu i t. p.).

Wielkie znaczenie witaminów dla życia uwidocznia się w tem, że witaminy po polsku nazwano życianami.

SKUTKI CZYTANIA „DROGI DO ZDROWIA„



Nic nie widzę! Żono, może »Droga« jakoś dopomoże?



Dopomogła! Popatrz stary Co to znaczą okulary!

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia“ Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. — Drukarnia Narodowa w Krakowie.